

偶然看到國內一家牙膏廠推銷“中藥抗菌牙膏”的廣告,說是能“有效去除 99% 的口腔有害菌”,還有其“抗菌養護牙刷”的廣告,聲稱“行業首創抗菌刷毛,能抑制 99% 常見細菌”。聽那意思,如果二者結合使用,口腔、牙齒里的有害菌、常見細菌都要被趕盡殺絕了。這很能迎合消費者的心理。一般人總認為,我們一天刷兩、三次牙,除了清潔牙齒、去除異味,不就是要消滅口腔、牙齒上的細菌嗎?

那麼你有沒有想過,口腔里的細菌有多少種?說出來嚇你一跳,通過基因測序可以估計出,一個健康人口腔內的細菌多達 25000 種。這些細菌分布在唾液、口腔黏膜、舌頭、牙齒等地方,這些地方的細菌種類也不太一樣。比如牙齒,它和其他地方不一樣,表面是光滑的,只有一小部分口腔細菌能夠長在那里,即便如此,牙齒表面上也能檢測出多達一千種的細菌。不過不用擔心,這多種細菌大多數對人是無害甚至友好的,有害的只有少數幾種。比如導致齲齒的有害菌主要是變形鏈球菌、乳桿菌,導致牙齦炎的主要是普氏中間菌、牙齦卟啉單胞菌。在正常的情况下,這些有害菌的數量本來就只佔極少數,幾乎沒有,無需靠“特效”牙膏、牙刷來抑制。

口腔中為什麼會有這多種細菌,有害

菌又是怎麼變得有害了呢?口腔是個絕佳的細菌培養器。它是人體的細菌通過空氣、灰塵、食物進來,並在那里存活下來。空氣能為喜氧細菌提供氧氣,不過有的細菌是厭氧的,沒有關係,這些細菌也能找到地方躲起來,不暴露在空氣中。唾液不斷地滋潤着口腔,讓它的溫度保持在 35~36 攝氏度,pH 值保持在 6.75~7.25,對許多多種細菌來說,這是最佳的生長溫度和酸鹼度。唾液中的氨基酸、蛋白質可以作為細菌的養料,當然食物殘渣也是它們的養料。食物殘渣中對牙齒影響最大的是里面的糖,它們被細菌分解,變成了乳酸等酸性物質。在酸性條件下(pH 值低於 5.5),牙齒會“脫礦”——牙釉質表面的鈣磷脫落。不過,唾液會把酸給中和了,唾液里的鈣磷沉積回到牙面上。在正常情况下,牙齒的脫礦與再礦化處於平衡之中。氟離子



能夠增強牙齒的再礦化,這就是為什麼牙膏都要加氟,自來水也往往加氟。

細菌要在牙齒上繁殖,首先得能附着到牙齒表面上去,這也要靠唾液的幫助。新長出或剛清潔過的牙齒表面上還沒有細菌,這時唾液流過,在牙齒表面上留下了一層糖蛋白組成的膜,這樣細菌就可以黏附上去。細菌是可以相互黏附的,即使不同種類的細菌也可以黏在一起。這樣一層層的細菌黏在牙齒表面上,形成了一塊塊淺黃色的生物膜,也就是牙斑。牙斑的第一個害處是破壞了牙齒的脫礦與再礦化的平衡,因為唾液滲透不進去,沒法去中和牙斑下面的酸性物質。多數細菌怕酸,但是變形鏈球菌、乳桿菌不怕,它們在 pH 值 4.5 時仍然能生長、繁殖,讓牙斑的小環境越來越酸,牙表脫礦就越來越厲害,出現了齲齒,就不能再恢復了。

牙斑的第二個害處是會導致牙周病。長在齒齦縫的牙斑刺激着牙齦,讓它出現炎症反應,加劇齦溝液的分泌。齦溝液主要成分來自血清,含有豐富的蛋白質,這對某些細菌來說,是上等養料,它們能把蛋白質給消化掉。蛋白質被降解的結果和糖降解的結果相反,讓周圍環境變鹼性,由唾液維持的酸鹼平衡往另一個方向被打破,pH 值能超過 7.5。口腔中多數細菌沒法在鹼性環境中生存,普氏中間菌、牙齦卟啉單胞菌等嗜酸細菌乘機大量繁殖,導致牙齦炎,有人就會覺得自己“上火”了。

牙齒和皮膚、粘膜等地方不一樣,它的表層不會自己脫落,所以上面的菌斑不會自己掉下來,要施以外力。刷牙的主要作用就是為了清除牙斑。只有能把牙斑刷下來,不管是什麼樣的牙膏、牙刷,都能有效去除有害菌。但是牙齒有些地方是牙刷刷不到的,那就是牙齒之間的牙縫,那些地方的牙斑要靠牙線清除。如果牙斑不即時清除,唾液或齦溝液中的礦物質會在牙斑上面沉積,逐漸讓牙斑礦化,形成了牙石。牙石一旦形成,就沒法通過刷牙、用牙線去除了,而必須用專業的設備洗牙去除。國人一般並無定期洗牙的習慣,甚至認為洗牙會把牙齒洗壞,不敢去洗,口腔衛生就難以保持,也就難怪國人動不動就“上火”。 方舟子

兒童生長痛是什麼原因引起

中楚今年 6 歲,是個活潑可愛的男孩。平常很少生病,可這半年來老是說自己“腿痛”。第二天,不知是疼痛消失了還是忘記了,他照樣又蹦又跳。起先爸爸媽媽以為中楚是在撒嬌,沒在意。後來這種疼痛又發生了好幾次,爸爸媽媽不免擔心起來,趕緊抽空帶着中楚到醫院去檢查。經過各種檢查後,醫生診斷中楚為“生長痛”,並告訴雙雙的父母不必擔心,有許多與中楚年齡相仿的孩子都發生過這種“生長痛”。

“生長痛”到底是怎麼回事呢?

生長痛是兒童生長髮育時期特有的一種生理現象,多見於 3~12 歲生長髮育正常的兒童。生長痛主要表現為間歇發作的下肢疼痛。疼痛多為鈍痛,也可針刺樣痛,甚至劇烈牽拉痛。疼痛的部位多在膝關節,其次是大腿和小腿部位,或小腿骨前方。疼痛呈無規則間歇發作,常在夜間出現,持續數分鐘至幾小時不等,無游走性,肢體活動不受限。疼痛發作時不伴有發熱、皮疹等全身症狀。

兒童生長痛的原因主要有以下幾點:

骨骼生長迅速兒童尤其是 3~6 歲的兒童,骨骼生長迅速,而四肢長骨周圍的神經、肌腱、肌肉的生長相對慢一些,因而產生牽拉痛。

代謝產物堆積小兒過度活動,或發育過程中組織代謝產物過多,不能迅速地排泄清除,會引起酸性代謝產物的堆積,從而造成肌肉的酸痛。

脛骨內彎幼兒開始學步時小腿的脛骨較彎曲,為了適應這種現象,人體會代償性地出現一定程度的膝關節外翻。隨着身體的生長,大部分幼兒依靠腿部肌肉力量,會逐漸使脛骨內彎和膝關節外翻這兩種暫時性的畸形得以矯正,而少數幼兒沒有及時矯正,為了保持關節的穩定,腿部肌肉必須經常保持緊張狀態,故出現疼痛。

對於生長痛的治療,最重要的就是及時休息。孩子放學後,如果膝部或小腿不適,不要勉強孩子做更多的運動。可在晚上睡覺前,用熱水給孩子泡泡腳和小腿。疼痛較重時,可給予局部按摩、熱敷、塗風油精或服用止痛藥,也可適量服用維生素 C。在孩子平時不疲勞時,應鼓勵其多參加活動,鍛煉肌肉力量,以促進脛骨內彎的自然矯正。

寶寶一旦出現生長痛,家長不必驚慌。隨着年齡的增長,大多數患兒的生長痛會在接近青春時期時消失,對孩子正常的生長和發育不會產生影響,即使疼痛反復發作也不會遺留關節畸形。

老年人如何預防關節炎

- 一、老年人日常活動中應首選厚底的軟底鞋,以減少膝關節所受的衝擊力,避免膝關節軟骨發生撞擊、磨損。一定要儘量避免穿高跟鞋走遠路。
- 二、走路時要注意身體姿勢,不要撇着腿走路,避免長時間下蹲。也要避免長時間保持一種姿勢,注意經常變換姿勢。比如,站立一段時間後可以伸伸腿、扎扎馬步,養成在日常生活中保護關節的良好習慣。
- 三、氣溫下降時,膝關節遇冷血管收縮,血液循環變差,往往使關節僵硬、疼痛加重,故在天氣寒冷時應

- 注意保暖,必要時戴上護膝,防止膝關節受涼。
- 四、持合適的體重,防止身體肥胖,加重下肢關節的負擔,一旦體重超標,要積極減肥,注意調節飲食,控制體重。
- 五、適當的鍛煉也有助於預防關節炎,騎自行車是非負重下鍛煉膝關節的良好方法。但在騎車時,要調好車座的高度,以坐在車座上兩腳蹬在腳蹬上、兩腿能伸直或稍微彎曲為宜,車座過高、過低或上坡時用力蹬車,對膝關節都有不良的影響,應注意避免。

心理處方:愛說“隨便”的人是怎樣的心理

“隨便”雖然是一個看似灑脫的通用語,但卻透出一種漠然,甚至是忍耐的意味。

在人際交往中,主動權的控制應當是隨時交替的。“隨便”就是將主動權交給了對方。具體來說,“隨便”的第一種含義就是表示尊重,願意遵從對方的意願;第二種含義是表示厭煩,因此以交出主動權來儘快結束談話,如有時候兩個人有分歧時,一方也可能以這一詞表示“隨便你說什麼”來結束爭論;第三種含義,是心有不滿或異議,但是認為沒有和對方爭論的必要或籌碼,因此乾脆棄權;第四種則可能是不願動腦子、不願負責任的推諉之辭。

人們之所以反感“隨便”,是因為社會倡導交流溝通、各抒己見、團隊合作,而常說“隨便”的人讓人覺得不願意與人合作、工作不努力、沒有主見。不管是在生活還是在工作中,這樣的形象都不太受人歡迎。

【心理處方】要改變這種心理和這種習慣,就要學會適當地主動發表意見。如果要表達自己的意思又不招致反感,就要表現出禮貌、體貼。比如小敏的問題,最好回答“你帶什麼我

都愛吃”。需要作分析再決定,一定要提出自己的看法,無論如何,都應該讓人明白,在所有的決定中,你也在努力參與,這樣也才會更有自己的想法和主見。

針對這樣一類喜歡說“隨便”的人在以下兩個常見的場合,建議這樣回答比較得體:

“你想吃什麼?”如果宴請你的主人這樣問你,最好回答“您對這個餐廳比較熟,聽您的準沒錯”。如果是親人,可以回答“您別太累,做點簡單的就行”,“您做什麼我都愛吃”。

“你覺得我們該採用哪個方案?”或“你覺得我該選哪件衣服?”別人邀請你參與決策時,需要表現自己確實經過了深思熟慮。如果是同事、朋友、伴侶問你,你可以稍作分析再肯定;如果是領導問你,你可以說“這方面您是權威,您選的肯定沒錯”。

當然,如果有自己的看法卻不便直接指出,可以說:“我覺得這個方案還可以……我覺得再加上×××會不會比較好……不過,這只是我的一點看法,不知道對不對,僅供您參考,說錯了您也別在意。”

總之,不要輕易說“隨便”兩字,凡事說“隨便”會讓人討厭。(章月娥 資深心理諮詢師)

財富與健康向來如同孿生兄弟般被人提及,並拿來作比較。對今天的人來說,幸福的人生應該是這樣的:擁有足夠生活得比較好的財富,一定要有健康的身體享受財富。擁有財富即意味著有了事業的成功、尊貴的地位、優越的生活、比較美好的未來,某種程度上財富是也體現了人的價值和優秀的品質;而擁有健康,意味著擁有了可以縱情生活的基礎,有充沛的精神,樂觀積極的心態。所以,如果一個人有財富而又健康,當然會被普遍認為他是幸福的人,生活非常美滿。

所以,比較如意的人生應該是通過努力獲得了必要的財富,而又保留了健康。只不過事實上今天的很多人,可以說是大部分人,努力追逐財富的同時,健康被各種各樣的因素肢解得支離破碎,好一點的人有了財富卻賠上了健康,更多的人沒得到財富,健康卻在不知不覺中難覓踪影。

金錢換不來健康是很多人的共識,所以現今很多人已經知道呵護健康,珍惜自己。不過這話可能也不是絕對的,因為有兩項研究結果顯示,財富對人的健康有重要影響,財富的多少與健康程度往往成正比,物質生活越富有的人健康長壽的幾率越大。

美國一項研究結果表明,美國最富裕的人群的平均壽命約為 83 歲,中產階級平均壽命約為 79 歲,最貧困人群的平均壽命則為 75 歲,同時,處在社會底層的人患重大疾病和早夭的風險至少是富裕階層的兩倍。這個結果可能說明,財富與健康密切相關。

另外還有個針對美國公民的統計結果:上世紀 30 年代美國人平均壽命僅 59 歲,到了 2000 年增長到 77 歲,究其原因,是生活水平的大幅度提高,改善了人們的健康狀況,壽命也就跟着延長了。人的平均壽命是受到財富狀況和生活水平影響的,衛生保健等方面的花費和享受的服務改善,客觀上促進了人們的整體健康狀況,換句話說,財富比較多的情況下人們的健康也會改善,平均壽命要遠遠高於貧困潦倒的時候。

英國經濟與社會研究委員會

調查後發現,與擁有良好教育水平和收入較高的人相比,受教育程度和收入水平較低的人患病死亡時間更早,患抑鬱症及高血壓、糖尿病、肥胖症等慢性病的人數也多,醫生、律師等從事特定職業技能和高層管理工作的高收入人群要比從事日常簡單體力勞動的低收入人群多活約 5 年。

調研結果未必能夠以偏概全,但也能反映一定的現實,財富多少與健康與否相關,處在富

足生活中的人要比窮人的人長壽健康,金錢在某些情況下是可以換得健康的。

首先,在身體和心理條件相同的情况下,富人更長壽一些,因為他能夠獲得更好的生活和醫療條件。毋庸置疑,財富越多的人,社會地位就會越高,所能享受到的醫療條件就會更好一些,這是財富給他們帶來的優越和優先條件。這也就合理的解釋了,為什麼美國、英國等發達國家的普通人,壽命要遠遠高於那些飽受戰爭、饑荒的第三世界國家的人們。

其次,對待生

意識去規避健康風險,讓自己能更好的去應對一些突發的健康狀況。能積累大量財富的人,一定是有膽識、有魄力、有遠見的人,他們能更好的約束自己、克制自己、控制自己,遠離一些對健康無益的嗜好。例如,在生活水平處於中下層的人群當中,吸煙、酗酒、不愛活動的生活方式更為普遍,而高收入人群則更偏愛瑜伽、高爾夫、茶藝、有氧運動這樣的興趣愛好,這些興趣愛好讓他們的身體呈現出更加健康的狀態,抵禦疾病的能力也隨之增強。

當然,財富絕對不能簡單地和健康畫上等號,但財富卻真真切切地影響着健康。如果追逐財富是今天許多人不得不有的夢想,健康則是創造財富和享受財富的基礎,有了財富可以鞏固人生基石,沒有健康一切都是空談。

當健康徹底失去的時候,金錢當然買不回健康;但在生活中財富能夠促進和保護健康,所以為了更好地呵護健康而追求財富固然挺好,最重要的還是不讓健康失去,也就不需要討論財富能不能換回健康這樣的問題了。

我們必須知道的是,物質條件會影響生活水平和精神世界,物質豐富的人精神生活才有可能更加豐富,越會享受生活,調整身心、愉悅身心,他們的眼光、能力和意識也會使他們對健康生活投以更多的關注,因此就會獲得更為豐厚的回報。如果這一點都能想明白,我們即便做不到瀟灑地活在精神世界里,起碼要明白和學會善待自己,愛惜自己,守護好健康,才有可能獲取更豐富的物質生活,也才能有享受奮鬥成果的可能。

三大原因讓富人比窮人的壽命更長



活的不同態度也導致了富人比窮人更健康長壽。工薪階層把主要精力都集中在如何度日生活上,因而不會過多的考慮未來。相比之下,中產階級的生活穩定優越,很少為日常生活發愁,因此他們能夠未雨綢繆,提早對未來做一些準備,也更加關注飲食、體重和健康等問題,所以他們遭受重大疾病的幾率要遠遠小於工薪階層人群。

再次,富人們的眼光更高更遠,有能力也有